вкусно и просто

великолепные салаты

из рыбы и морепродуктов

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге собраны классические и оригинальные рецепты салатов из рыбы и морепродуктов. С их помощью вы приготовите не только вкусные, но и полезные блюда к празднику и на каждый день.

- Анастасия Геннадьевна Красичкова
  - Введение
    -
  - 1. Салаты на каждый день
    - Салат из консервированного лосося и зеленого горошка
      -
    - Салат из консервированного лосося и вареных овощей
      -
    - Салат из сельди с горчичной заправкой
      -
    - Салат из сельди и свеклы
      -
    - Салат из сельди и свежих овощей
      -
    - Салат из сельди с картофелем и маринованными огурцами
      -
    - Салат из судака по-польски
      -
    - Салат из судака с огурцами
      -
    - Салат из судака с баклажанами
      -
    - Салат из судака с морской капустой
      -
    - Салат из жареного судака с квашеной капустой
      -
    - Острый салат из жареного судака
      -
    - Салат из сома с картофелем и зеленым горошком
      -
    - Салат из сома с горчичным соусом
      -

- Салат из минтая, картофеля и кукурузы
- Салат из минтая с рисом и помидорами
- Салат из жареного минтая с солеными огурцами
- Салат из морской рыбы с соевым сыром
- Салат из морской рыбы с фасолью
- Салат из трески и зеленого горошка
- Салат из трески с овощами
- Салат из жареной трески с помидорами
- Салат из консервированных кальмаров с зеленым горошком
- Салат из консервированных кальмаров с картофелем
- Салат из кальмаров с рисом и морковью
- Салат из кальмаров с рисом и кукурузой
- Салат из кальмаров с огурцами
- Салат из кальмаров с морковью
- Салат из кальмаров и белокочанной капусты
- Салат из кальмаров и стручковой фасоли
- Острый салат из кальмаров
- Салат из креветок с рисом и яблоками
- Салат из креветок и свежей зелени
- Салат из креветок и огурцов
- Салат из мяса криля и риса

- Салат из мяса криля с кукурузой и болгарским перцем
- Салат из мяса криля с яблоками
- Салат из мяса криля с морской капустой
- Салат из морского гребешка с луком-пореем
- Салат из морского гребешка со свежими овощами
- Салат из морского гребешка и яиц
- Салат из мидий и помидоров

- 2. Праздничные салаты
  - Салат из сельди со свеклой и грецкими орехами
  - Салат из сельди под коньячным соусом
  - Сельдь под «шубой»
  - Салат из сельди и овощей с лимонным соусом
  - Салат из сельди, болгарского перца и яблок
  - Салат из печени трески и яиц
  - Салат из печени трески и консервированной фасоли
  - Салат из судака и апельсинов
  - Салат из судака с гранатовым соком
  - Салат из судака с ореховым соусом
  - Салат из жареного судака по-китайски
  - Салат из судака с соусом из свежих помидоров
  - Салат из маринованного судака с луком и зеленью

- Салат из жареного сома с клюквой
- Салат из копченого сома с помидорами и луком
- Салат из копченого сома с картофелем
- Салат из сома с огурцами и оливками
- Салат из осетрины с картофелем
- Пикантный салат из осетрины
- Салат «Восточный»
- Салат из осетрины с черной икрой
- Салат из копченой осетрины и риса
- Салат из осетрины с креветками
- Салат из белуги с рисом и шампиньонами
- Салат из белуги и маринованных опят
- Салат из белуги и свежих овощей
- Салат из белуги с фруктами
- Салат из балыка с редисом и сельдереем
- Салат из копченого угря
- Салат из семги со свежими овощами
- Салат из семги с шампиньонами
- Салат из семги с авокадо
- Салат из семги с кедровыми орешками
- Салат из семги с кунжутом
- Салат из малосольной семги

- Салат из форели с помидорами
- Салат из форели с шампиньонами
- Салат из креветок и сыра
- Салат из креветок и ананасов
- Салат из креветок с диким рисом
- Салат из мидий с мандаринами
- Салат из мидий и креветок
- Салат из креветок со спаржей
- Салат из креветок и пекинской капусты
- Салат «Парижский»
- Салат-коктейль из морепродуктов
- Салат «Средиземноморский»

Анастасия Геннадьевна Красичкова Великолепные салаты из рыбы и морепродуктов

Введение

Блюда из рыбы и морепродуктов традиционно присутствуют во многих национальных кухнях. Особое внимание уделяется им в японской и средиземноморской кухне, из которой кулинары других стран заимствовали множество оригинальных рецептов. Популярность их объясняется не только изысканным вкусом и легкостью приготовления, но и несомненной полезностью. Приверженцы здорового питания давно убедились в том, что рыба и морепродукты содержат все необходимые человеку питательные вещества и витамины. При этом белок, содержащийся в рыбе и морепродуктах, усваивается гораздо легче, чем тот, что содержится в мясе. Некоторые сорта рыбы являются ценным источником полиненасыщенных жиров, необходимых для нормального обмена веществ.

Особо следует отметить высокое содержание в морской рыбе и морепродуктах йода. В последнее время отмечается, что в рационе современного человека этот элемент присутствует в явно недостаточном количестве, а о неприятных последствиях йододефицита постоянно твердят медики и диетологи. Регулярное употребление в пищу рыбы и морепродуктов позволяет естественным способом решить данную проблему.

Итак, из рыбы и морепродуктов можно приготовить великолепные салаты, которые украсят не только повседневный, но и праздничный стол. Многообразие сортов рыбы позволяет легко выбрать блюдо по вкусу и по средствам. Салаты можно приготовить из отварной, жареной, консервированной, малосольной рыбы. Она хорошо сочетается со свежими и вареными овощами, бобовыми, крупами, что позволяет готовить разнообразные блюда.

Столь же разнообразен и выбор морепродуктов. Для приготовления салатов подходят креветки, мидии, кальмары, крабы, морской гребешок, осьминоги. Они обладают тонкими вкусом и ароматом, которые легко подчеркнут правильно подобранными приправами и соусами.

В книге вы найдете множество рецептов салатов из рыбы и морепродуктов. Вы можете точно следовать им или экспериментировать, заменяя по желанию один или несколько ингредиентов. В любом случае результат не разочарует вас.

1. Салаты на каждый день

Салат из консервированного лосося и зеленого горошка

Ингредиенты: 200 г консервированного лосося, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, 1 луковица, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Консервированный лосось разомните вилкой. Смешайте рыбу, консервированный зеленый горошек и лук, добавьте майонез. Посолите, поперчите, перемешайте и выложите в салатник.

Салат из консервированного лосося и вареных овощей

Ингредиенты: 200 г консервированного лосося, 3 клубня картофеля, 2 моркови, 100 г майонеза, 1 луковица, по ? пучка зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымойте, отварите, охладите, очистите и нарежьте маленькими кубиками. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте. Консервированный лосось разомните вилкой. Смешайте рыбу, картофель, морковь, зелень и лук. Добавьте майонез, посолите, поперчите, перемешайте и выложите в салатник.

Салат из сельди с горчичной заправкой

Ингредиенты: 200 г филе соленой сельди, 4 клубня картофеля, 2 яйца, 2 моркови, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1–2 чайные ложки горчицы, 1 чайная ложка сахара, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымойте, отварите в подсоленной воде, охладите, очистите, нарежьте кубиками. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, нарубите. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Филе сельди нарежьте небольшими кусочками, смешайте с картофелем, морковью, яйцами, луком и петрушкой. Приготовленную смесь посолите, поперчите, выложите горкой в салатник. Для приготовления горчичной заправки смешайте растительное масло, лимонный сок, горчицу и сахар. Приготовленной смесью полейте салат.

Вместо готовой горчицы можно использовать для заправки салата семена горчицы, которые нужно предварительно слегка растолочь в ступке.

Салат из сельди и свеклы

Ингредиенты: 200 г филе соленой сельди, 1 свекла, 1 луковица, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, перец по вкусу.

Способ приготовления:

Свеклу вымойте, отварите, охладите, очистите и натрите на мелкой терке. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Филе сельди нарежьте небольшими кусочками, смешайте со свеклой и петрушкой. Добавьте майонез, поперчите, перемешайте и выложите в салатник.

Салат из сельди и свежих овощей

Ингредиенты: 200 г филе соленой сельди, 2 огурца, 2 помидора, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, ? пучка зелени петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Огурцы вымойте, нарежьте соломкой. Помидоры вымойте, нарежьте дольками. Болгарский перец вымойте, удалите семена и плодоножку, нарежьте соломкой. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Филе сельди нарежьте небольшими кусочками, смешайте с огурцами, помидорами, луком и болгарским перцем. Добавьте растительное масло, посолите, поперчите, перемешайте. Приготовленную смесь выложите горкой на блюдо, посыпьте зеленью петрушки.

Салат из сельди с картофелем и маринованными огурцами

Ингредиенты: 200 г филе соленой сельди, 4 клубня картофеля, 2 маринованных огурца, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 2 столовые ложки консервированной кукурузы, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель вымойте, отварите в подсоленной воде, охладите, очистите и нарежьте кубиками. Огурцы нарежьте соломкой. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Зелень укропа вымойте, мелко нарежьте. Филе сельди нарежьте небольшими кусочками, смешайте с картофелем, огурцами, зеленым горошком, кукурузой, луком и укропом. Посолите, поперчите, добавьте майонез. Перемешайте, переложите в салатник.

Салат из судака по-польски

Ингредиенты: 300 г отварного филе судака, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка молотых пшеничных сухарей, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, нарубите. Зеленый лук вымойте, мелко нарежьте. Филе судака нарежьте небольшими кусочками, выложите на блюдо.

Посыпьте рублеными яйцами и зеленым луком, посолите, поперчите. Сливочное масло растопите, полейте им салат, посыпьте сухарями.

Сливочное масло не подгорит, если растапливать его на водяной бане.

Салат из судака с огурцами

Ингредиенты: 300 г отварного филе судака, 3 огурца, 1 луковица, 100 г майонеза, 1 пучок зелени укропа, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Филе судака нарежьте кубиками. Огурцы вымойте, нарежьте соломкой. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Зелень укропа вымойте, мелко нарежьте. Смешайте филе судака, огурцы, лук и зелень укропа. Посолите, поперчите, добавьте майонез, перемешайте и выложите в салатник.

Салат из судака с баклажанами

Ингредиенты: 300 г филе судака, 2 баклажана, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Баклажаны вымойте, очистите, нарежьте небольшими кубиками, обжарьте на сковороде в растительном масле, посолите. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Филе судака нарежьте кубиками, смешайте с баклажанами, луком и петрушкой. Приготовленную смесь посолите, поперчите, перемешайте и выложите в салатник.

Салат из судака с морской капустой

Ингредиенты: 300 г отварного филе судака, 150 г консервированной морской капусты, 2 моркови, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Морковь вымойте, отварите, охладите, очистите и нарежьте полукружиями. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Зелень петрушки вымойте, измельчите. Филе судака нарежьте небольшими кусочками, смешайте с морской капустой, морковью и зеленью петрушки. Заправьте растительным маслом, смешанным с лимонным соком, посолите, поперчите, перемешайте и выложите в салатник.

Судак готовится очень быстро, поэтому время тепловой обработки не должно превышать 7–10 мин в зависимости от размеров кусочков.

Салат из жареного судака с квашеной капустой

Ингредиенты: 500 г филе судака, 200 г квашеной капусты, 1 пучок зелени петрушки, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки муки, 1 чайная ложка семян тмина, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Филе судака промойте, обсушите, нарежьте тонкими узкими кусочками. Посолите, поперчите, обваляйте в муке и обжарьте на сковороде в растительном масле. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Зелень петрушки вымойте, измельчите. Смешайте кусочки рыбы с квашеной капустой, луком и зеленью петрушки, добавьте тмин и майонез. Перемешайте, выложите в салатник.

Острый салат из жареного судака

Ингредиенты: 500 г филе судака, 50 г пшеничных сухариков, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок зелени петрушки, 1 луковица, 5 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки муки, 1 столовая ложка лимонного сока, по ? чайной ложки молотого кориандра и карри, ? чайной ложки красного молотого перца, мускатный орех и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Филе судака промойте, обсушите, нарежьте тонкими узкими кусочками, посолите. Смешайте муку с кориандром, карри, перцем и мускатным орехом.

Обваляйте кусочки судака в приготовленной смеси и обжарьте на сковороде в растительном масле (3 столовые ложки). Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Зелень петрушки вымойте, измельчите. Зеленый салат вымойте, крупно нарежьте.

Смешайте кусочки рыбы с луком, салатом и зеленью петрушки, перемешайте, выложите в салатник. Оставшееся растительное масло смешайте с лимонным соком и полейте этой смесью салат.

Салат из сома с картофелем и зеленым горошком

Ингредиенты: 300 г отварного филе сома, 200 г консервированного зеленого горошка, 150 г сметаны, 4 клубня картофеля, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, 1 столовая ложка кетчупа, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель вымойте, отварите в подсоленной воде, охладите, очистите, нарежьте кубиками. Зеленый лук вымойте, мелко нарежьте. Зелень укропа вымойте, измельчите. Филе сома нарежьте кубиками, смешайте с картофелем, зеленым горошком, зеленым луком и укропом. Посолите, поперчите, добавьте сметану, смешанную с кетчупом. Перемешайте, выложите в салатник.

Отварную рыбу для салата нарезайте поперек волокон, тогда кусочки будут аккуратными.

Салат из сома с горчичным соусом

Ингредиенты: 300 г отварного филе сома, 4 яйца, 1 луковица, 1 яблоко, 1 пучок зелени петрушки, 3 столовые ложки горчичного соуса, 1 столовая ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, нарубите. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте.

Зелень петрушки вымойте, измельчите. Яблоко вымойте, очистите, удалите сердцевину, нарежьте кубиками и сбрызните лимонным соком.

Филе сома нарежьте кубиками, смешайте с яйцами, луком, яблоком и петрушкой. Посолите, перемешайте, разложите по тарелкам и полейте горчичным соусом.

Салат из минтая, картофеля и кукурузы

Ингредиенты: 200 г отварного филе минтая, 100 г консервированной кукурузы, 4 клубня картофеля, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель вымойте, отварите в подсоленной воде, охладите, очистите, нарежьте кубиками. Болгарский перец вымойте, удалите плодоножку и семена, мелко нарежьте. Лук очистите, вымойте, нарубите. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Филе минтая нарежьте кубиками, смешайте с кукурузой, картофелем, болгарским перцем и луком. Посолите, поперчите, заправьте растительным маслом, перемешайте и выложите в салатник.

Салат из минтая с рисом и помидорами

Ингредиенты: 300 г отварного филе минтая, 100 г риса, 100 г майонеза, 2 помидора, 1 луковица, 1 пучок щавеля, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Рис промойте, отварите в подсоленной воде, откиньте на сито, охладите. Помидоры вымойте, нарежьте кубиками. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Щавель и зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Филе минтая нарежьте кубиками, смешайте с рисом, помидорами, луком, щавелем и петрушкой. Посолите, поперчите, добавьте майонез, перемешайте и выложите в салатник.

> Рис для салатов не должен быть переваренным. Во время варки добавьте в воду немного молока, тогда рис сохранит белизну.

Салат из жареного минтая с солеными огурцами

Ингредиенты: 400 г филе минтая, 3 соленых огурца, 2 яйца, 1 пучок листьев зеленого салата, по ? пучка зеленого лука и зелени укропа, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки муки, 1–1,5 столовой ложки лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Филе минтая промойте, обсушите салфеткой, нарежьте небольшими кусочками. Посолите, поперчите, обваляйте в муке и обжарьте на сковороде в разогретом растительном масле. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, нарежьте дольками.

Огурцы нарежьте кружочками. Зеленый лук и зелень укропа вымойте, мелко нарежьте. Зеленый салат вымойте, обсушите, выложите на блюдо.

На листья салата выложите кусочки жареного минтая, кружочки огурца и дольки яиц. Сбрызните лимонным соком, посыпьте зеленым луком и зеленью укропа.

Салат из морской рыбы с соевым сыром

Ингредиенты: 300 г отварного филе морской рыбы, 250 г соевого сыра, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок зеленого лука, ? пучка зелени петрушки, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка соевого соуса.

Способ приготовления:

Рыбу и соевый сыр нарежьте небольшими кубиками. Салат вымойте, крупно нарежьте. Зеленый лук и зелень петрушки вымойте, измельчите. Смешайте рыбу, соевый сыр, салат, зеленый лук и петрушку.

Добавьте растительное масло и соевый соус, перемешайте, выложите приготовленную смесь в салатник.

Салат из морской рыбы с фасолью

Ингредиенты: 300 г отварного филе морской рыбы, 200 г консервированной красной фасоли, 1 пучок зеленого лука, по ? пучка зелени укропа и петрушки, 100 г майонеза, 1 столовая ложка острого томатного соуса, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Лук, зелень петрушки и укропа вымойте, мелко нарежьте. Филе рыбы нарежьте кубиками, смешайте с фасолью, луком и зеленью. Посолите, добавьте майонез и томатный соус, перемешайте и выложите приготовленную смесь в салатник.

Салат из трески и зеленого горошка

Ингредиенты: 250 г отварного филе трески, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, 1 луковица, по ? пучка зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте. Треску нарежьте небольшими кусочками, смешайте с зеленым горошком, луком и зеленью. Добавьте майонез, посолите, поперчите, перемешайте и выложите приготовленную смесь в салатник.

Салат из трески с овощами

Ингредиенты: 250 г отварного филе трески, 3 клубня картофеля, 2 моркови, 2 яйца, 100 г майонеза, 1 луковица, по ? пучка зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка тертого хрена, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымойте, отварите, охладите, очистите и нарежьте маленькими кубиками. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, нарубите. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте.

Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте. Рыбу нарежьте небольшими кусочками.

Смешайте рыбу, яйца, картофель, морковь, зелень и лук. Добавьте майонез и тертый хрен, посолите, поперчите, перемешайте и выложите в салатник.

Салат из жареной трески с помидорами

Ингредиенты: 350 г филе трески, 2 помидора, 1 луковица, 1 пучок зеленого салата, по ? пучка зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Филе трески промойте, нарежьте маленькими кусочками, посолите, поперчите, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте на сковороде в разогретом растительном масле. Помидоры вымойте, нарежьте ломтиками. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Салат, укроп и петрушку вымойте, мелко нарежьте, смешайте с рыбой, помидорами и луком. Приготовленную смесь посолите, выложите в салатник.

Салат из консервированных кальмаров с зеленым горошком

Ингредиенты: 200 г консервированных кальмаров, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, 2 яйца, 1 луковица, по ? пучка зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите и нарубите. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте. Кальмары нарежьте, смешайте с зеленым горошком, яйцами, луком, укропом и петрушкой. Посолите, поперчите, добавьте майонез, перемешайте и выложите в салатник.

Салат из консервированных кальмаров с картофелем

Ингредиенты: 200 г консервированных кальмаров, 4 клубня картофеля, 100 г сметаны, 2 яйца, 2 маринованных огурца, 1 луковица, по ? пучка зелени укропа и петрушки, 1 чайная ложка горчицы, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель вымойте, отварите в подсоленной воде, охладите, очистите, нарежьте небольшими кубиками. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите и нарубите. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте.

Маринованные огурцы нарежьте маленькими кубиками. Кальмары нарежьте, смешайте с картофелем, яйцами, огурцами, луком, укропом и петрушкой. Посолите, поперчите, добавьте майонез и горчицу, перемешайте и выложите в салатник.

Кальмары отваривайте или жарьте не более 5 мин, иначе они будут жесткими.

Салат из кальмаров с рисом и морковью

Ингредиенты: 400 г кальмаров, 100 г риса, 100 г майонеза, 2 моркови, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Кальмары промойте, обдайте кипятком, снимите кожицу. Отварите в подсоленной воде, охладите, нарежьте соломкой. Морковь вымойте, отварите, охладите, очистите и нарежьте кубиками. Рис промойте, отварите в подсоленной воде, откиньте на сито, охладите. Чеснок очистите, вымойте, измельчите с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте.

Кальмары смешайте с рисом, морковью и петрушкой, посолите, поперчите. Добавьте чеснок и майонез, перемешайте и выложите в салатник.

Салат из кальмаров с рисом и кукурузой

Ингредиенты: 400 г кальмаров, 100 г риса, 100 г консервированной кукурузы, 100 г майонеза, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 1 столовая ложка кетчупа, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Кальмары промойте, обдайте кипятком, снимите кожицу. Отварите в подсоленной воде, охладите, нарежьте соломкой. Рис промойте, отварите в подсоленной воде, откиньте на сито, охладите. Зеленый лук и зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Кальмары смешайте с рисом, кукурузой, луком и петрушкой, посолите, поперчите. Добавьте майонез, смешанный с кетчупом, перемешайте и выложите в салатник.

Салат из кальмаров с огурцами

Ингредиенты: 400 г кальмаров, 3 огурца, 100 г майонеза, 1 луковица, 1 стручок болгарского перца, 1 пучок зелени укропа, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Кальмары промойте, обдайте кипятком, снимите кожицу. Отварите в подсоленной воде, охладите, нарежьте соломкой. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Зелень укропа вымойте, мелко нарежьте. Болгарский перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте соломкой. Огурцы вымойте, очистите, нарежьте соломкой. Кальмары смешайте с огурцами, болгарским перцем, луком и укропом, посолите, поперчите. Добавьте майонез, перемешайте и выложите в салатник.

Салат из кальмаров с морковью

Ингредиенты: 400 г кальмаров, 3 моркови, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, ? пучка зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Кальмары промойте, обдайте кипятком, снимите кожицу. Отварите в подсоленной воде, охладите, нарежьте соломкой. Морковь вымойте, очистите, натрите на крупной терке. Чеснок очистите, вымойте, измельчите с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Смешайте кальмары, морковь и чеснок, посолите, добавьте майонез, перемешайте. Выложите горкой в салатник, посыпьте петрушкой.

Салат из кальмаров и белокочанной капусты

Ингредиенты: 300 г кальмаров, 300 г белокочанной капусты, 150 г консервированной кукурузы, 100 г майонеза, 1 морковь, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Кальмары промойте, обдайте кипятком, снимите кожицу. Отварите в подсоленной воде, охладите, нарежьте соломкой. Капусту вымойте, нашинкуйте, перетрите с небольшим количеством соли. Морковь очистите, вымойте, натрите на мелкой терке. Зелень петрушки вымойте, измельчите. Смешайте кальмары с капустой, кукурузой, морковью и петрушкой, добавьте майонез, перемешайте и выложите в салатник.

Вместо майонеза рыбные салаты можно заправлять сметаной или натуральным йогуртом, смешанным с лимонным соком.

Салат из кальмаров и стручковой фасоли

Ингредиенты: 300 г кальмаров, 300 г замороженной стручковой фасоли, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка белого винного уксуса, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Кальмары промойте, обдайте кипятком, снимите кожицу. Отварите в подсоленной воде, охладите, нарежьте соломкой. Фасоль отварите в подсоленной воде, откиньте на сито, охладите, нарежьте небольшими кусочками. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами и сбрызните уксусом. Смешайте кальмары, фасоль и лук, посолите, поперчите, заправьте растительным маслом, перемешайте и выложите в салатник.

Острый салат из кальмаров

Ингредиенты: 400 г кальмаров, 2 яйца, 200 г корейской моркови, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, по ? пучка зелени петрушки и кинзы, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Кальмары промойте, обдайте кипятком, снимите кожицу. Отварите в подсоленной воде, охладите, мелко нарежьте. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, нарубите. Чеснок очистите, вымойте, измельчите с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки и кинзы вымойте, мелко нарежьте. Смешайте кальмары с яйцами, корейской морковью, чесноком и зеленью. Добавьте растительное масло, перемешайте, переложите в салатник.

Салат из креветок с рисом и яблоками

Ингредиенты: 200 г отварных очищенных креветок, 100 г риса, 100 г майонеза, 2 яблока, 1 луковица, ? пучка зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Замороженные креветки варите, не размораживая. Опускайте их в кипящую воду, в которую добавьте соль и специи по вкусу.

Способ приготовления:

Рис промойте, отварите в подсоленной воде, откиньте на сито, охладите. Яблоки вымойте, очистите, удалите сердцевину, нарежьте соломкой. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Смешайте креветки, рис, яблоки, лук и зелень. Посолите, поперчите, добавьте майонез, перемешайте и выложите в салатник.

Салат из креветок и свежей зелени

Ингредиенты: 200 г отварных очищенных креветок, 100 г сметаны, 2 яйца, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок щавеля, по ? пучка зелени укропа и петрушки, ? пучка зеленого лука, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, нарубите. Зеленый салат и щавель вымойте, крупно нарежьте.

Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымойте, измельчите. Креветки мелко нарежьте, смешайте с яйцами, салатом, щавелем, зеленым луком, укропом и петрушкой. Посолите, добавьте сметану, перемешайте, выложите в салатник.

Салат из креветок и огурцов

Ингредиенты: 250 г отварных очищенных креветок, 3 огурца, 1 пучок зеленого лука, 100 г майонеза, ? чайной ложки молотой паприки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Огурцы вымойте, очистите, нарежьте кубиками. Зеленый лук вымойте, мелко нарежьте. Креветки измельчите, смешайте с огурцами и зеленым луком.

Посолите, добавьте майонез и паприку, перемешайте, выложите в салатник.

Салат из мяса криля и риса

Ингредиенты: 150 г консервированного мяса криля, 100 г риса, 100 г майонеза, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Рис промойте, отварите в подсоленной воде, откиньте на сито, охладите. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Зелень петрушки вымойте, измельчите. Мясо криля смешайте с рисом, луком, петрушкой. Посолите, поперчите, добавьте майонез, перемешайте и выложите в салатник.

Салат из мяса криля с кукурузой и болгарским перцем

Ингредиенты: 150 г консервированного мяса криля, 150 г консервированной кукурузы, 100 г майонеза, 2 стручка болгарского перца, по ? пучка зеленого лука и зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Болгарский перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте соломкой. Зеленый лук и петрушку вымойте, мелко нарежьте. Мясо криля смешайте с кукурузой, болгарским перцем, зеленым луком и петрушкой. Посолите, поперчите, добавьте майонез, перемешайте, выложите в салатник.

Салаты из мяса криля будут более сочными, если добавить в них свежие овощи по вкусу.

Салат из мяса криля с яблоками

Ингредиенты: 150 г консервированного мяса криля, 2 яблока, 1 луковица, по ? пучка зелени петрушки и укропа, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Яблоки вымойте, очистите, удалите сердцевину, нарежьте соломкой, сбрызните лимонным соком. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте. Мясо криля смешайте с яблоками, луком и зеленью. Посолите, поперчите, добавьте оливковое масло, перемешайте и выложите в салатник.

Салат из мяса криля с морской капустой

Ингредиенты: 150 г консервированного мяса криля, 150 г консервированной морской капусты, 100 г корейской моркови, 1 луковица, ? пучка зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления:

Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Зелень петрушки вымойте, измельчите. Мясо криля смешайте с морской капустой, корейской морковью и луком. Добавьте растительное масло, перемешайте. Переложите приготовленную смесь в салатник, посыпьте зеленью петрушки.

Салат из морского гребешка с луком-пореем

Ингредиенты: 200 г консервированного мяса морского гребешка, 1 стебель лука-порея, по ? пучка зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 2 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Лук-порей вымойте, нарежьте тонкими кольцами. Зелень укропа и петрушки вымойте, измельчите.

Мясо морского гребешка нарежьте небольшими кусочками, смешайте с луком, зеленью и зеленым горошком. Посолите, поперчите, добавьте растительное масло, перемешайте и выложите в салатник.

Салат из морского гребешка со свежими овощами

Ингредиенты: 200 г консервированного мяса морского гребешка, 2 помидора, 2 огурца, 1 красная луковица, 1 пучок зеленого салата, по ? пучка зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры и огурцы вымойте, нарежьте полукружиями. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Зеленый салат вымойте, крупно нарежьте. Зелень укропа и петрушки вымойте, измельчите. Мясо морского гребешка нарежьте небольшими кусочками, смешайте с помидорами, огурцами, зеленым салатом, луком, укропом и петрушкой. Посолите, поперчите, перемешайте и выложите в салатник. Оливковое масло смешайте с лимонным соком и полейте салат приготовленной смесью.

> Салаты, в состав которых входят свежие овощи, солите и заправляйте непосредственно перед подачей к столу.

Салат из морского гребешка и яиц

Ингредиенты: 150 г консервированного мяса морского гребешка, 3 яйца, 1 пучок зеленого лука, ? пучка зелени петрушки, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки сметаны, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, нарубите. Зеленый лук и зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Мясо морского гребешка нарежьте небольшими кусочками, смешайте с яйцами, зеленым луком и петрушкой. Посолите, поперчите, добавьте сметану и майонез. Перемешайте, выложите салат горкой на блюдо.

Салат из мидий и помидоров

Ингредиенты: 200 г замороженных мидий, 3 помидора, 1 луковица, по ? пучка зелени петрушки и сельдерея, 2 столовые ложки растительного масла, соль и красный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления:

Мидии обжарьте на сковороде в растительном масле, посолите, поперчите. Помидоры вымойте, нарежьте дольками. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Зелень петрушки и сельдерея вымойте, измельчите. Охлажденные до комнатной температуры мидии смешайте с помидорами, луком и зеленью, посолите, выложите приготовленную смесь в салатник.

2. Праздничные салаты

Салат из сельди со свеклой и грецкими орехами

Ингредиенты: 200 г филе малосольной сельди, 1 свекла, 100 г очищенных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зеленого салата, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Свеклу вымойте, отварите, охладите, очистите и нарежьте тонкой соломкой. Орехи нарубите (несколько ядер оставьте для украшения).

Зеленый салат вымойте, обсушите. Чеснок очистите, вымойте, измельчите. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Филе сельди нарежьте полосками, смешайте со свеклой, орехами и петрушкой.

Добавьте чеснок и майонез, посолите, перемешайте. Выложите приготовленную смесь горкой на выстланное листьями салата блюдо и украсьте оставшимися орехами.

> Перед тем как класть орехи в салат, подсушите их в духовке или обжарьте на сковороде без добавления масла.

Салат из сельди под коньячным соусом

Ингредиенты: 200 г филе малосольной сельди, 2 стручка болгарского перца, 1 красная луковица, ? пучка зелени петрушки, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка коньяка, ? чайной ложки сахара, перец по вкусу.

Способ приготовления:

Болгарский перец вымойте, удалите плодоножки и семена, нарежьте кольцами. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Зелень петрушки вымойте. Филе сельди нарежьте ломтиками, выложите на блюдо, сверху положите кольца болгарского перца и лука, поперчите. Для приготовления соуса смешайте оливковое масло, лимонный сок, коньяк и сахар. Приготовленной смесью полейте салат, дайте ему настояться в течение 20 мин. Перед подачей к столу украсьте салат веточками петрушки.

Сельдь под «шубой»

Ингредиенты: 300 г филе малосольной сельди, 3 яйца, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 свекла, 1 луковица, 150 г майонеза, ? пучка зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, натрите на крупной терке. Картофель, свеклу и морковь вымойте, отварите в подсоленной воде, охладите, очистите, натрите на крупной терке. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Зелень петрушки вымойте. Филе сельди нарежьте маленькими кусочками. Подготовленные продукты выложите слоями на плоское блюдо в следующем порядке: сельдь, лук, яйца, картофель, морковь, свекла. Каждый слой промажьте майонезом. Поверхность салата украсьте веточками петрушки и поставьте на 1 ч в холодильник, чтобы он пропитался.

Салат из сельди и овощей с лимонным соусом

Ингредиенты: 200 г филе малосольной сельди, 2 огурца, 2 помидора, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока, 1 веточка тимьяна, ? чайной ложки молотого кориандра.

Способ приготовления:

Огурцы и помидоры вымойте, нарежьте полукружиями. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Филе сельди нарежьте небольшими кусочками.

Для приготовления соуса вымойте веточку тимьяна, оборвите листики и измельчите их в блендере, добавив растительное масло, лимонный сок и кориандр. На плоское блюдо выложите кусочки сельди и овощи, полейте приготовленным соусом.

Для того чтобы придать салатам новые вкусовые оттенки, используйте свежую пряную зелень.

Салат из сельди, болгарского перца и яблок

Ингредиенты: 300 г филе копченой сельди, 2 стручка болгарского перца, 2 яблока, 1 луковица, 50 г оливок без косточек, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 пучок зеленого салата, ? пучка зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Болгарский перец вымойте, удалите плодоножки и семена, нарежьте кольцами. Яблоки вымойте, очистите, удалите сердцевину, нарежьте дольками и сбрызните лимонным соком. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Листья салата вымойте, обсушите, выложите на блюдо. Зелень петрушки вымойте, измельчите. Рыбу нарежьте ломтиками, выложите на листья салата вперемежку с болгарским перцем, яблоками и луком. Посолите, полейте растительным маслом. Посыпьте салат зеленью петрушки и украсьте оливками.

Салат из печени трески и яиц

Ингредиенты: 200 г консервированной печени трески, 4 яйца, 1 помидор, 100 г консервированной кукурузы, 100 г майонеза, 1 луковица, 1 пучок зеленого салата, по ? пучка зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите и нарубите. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте. Листья салата вымойте, обсушите, выложите на блюдо. Помидор вымойте, нарежьте кружочками. Печень трески нарежьте небольшими кусочками, смешайте с яйцами, зеленью, луком и консервированной кукурузой. Добавьте майонез, посолите, поперчите, перемешайте и выложите горкой на листья салата. Украсьте салат кружочками помидоров.

Консервированная печень трески содержит много жира, поэтому в салаты из нее не рекомендуется класть слишком много майонеза или масла.

Салат из печени трески и консервированной фасоли

Ингредиенты: 200 г консервированной печени трески, 200 г консервированной белой фасоли, 1 луковица, 1 помидор, ? пучка зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Помидор вымойте, нарежьте кружочками. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Печень трески нарежьте небольшими кусочками, смешайте с фасолью, посолите, поперчите. Выложите приготовленную смесь в салатник, посыпьте петрушкой и украсьте кружочками помидоров.

Салат из судака и апельсинов

Ингредиенты: 300 г отварного филе судака, 2 апельсина, 1 луковица, 1 пучок зеленого салата, ? пучка зелени петрушки, 2 столовые ложки очищенных фисташек, 2 столовые ложки оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Апельсины вымойте, очистите, разделите на дольки, освободите их от пленки и нарежьте небольшими кусочками. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Зеленый салат вымойте, обсушите, выложите на плоское блюдо. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Фисташки нарубите. Филе судака нарежьте небольшими кусочками, смешайте с апельсинами и луком, посолите, поперчите, заправьте оливковым маслом. Приготовленную смесь выложите на листья салата, посыпьте фисташками и зеленью петрушки.

Салат из судака с гранатовым соком

Ингредиенты: 300 г отварного филе судака, 70 мл гранатового сока, 2 столовые ложки зерен граната, 1 луковица, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 пучок листьев салата, 1 пучок зелени кинзы, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Филе судака нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите, залейте смесью гранатового сока и оливкового масла, оставьте на 15 мин. Листья салата вымойте, обсушите, выложите на блюдо. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Зелень кинзы вымойте, мелко нарежьте. Кусочки судака выложите на листья салата, сверху положите кольца лука. Посыпьте кинзой, полейте смесью, в которой мариновалась рыба. Украсьте салат зернами граната.

Рыбу для салата можно отварить заранее и хранить в холодильнике, не вынимая из бульона.

Салат из судака с ореховым соусом

Ингредиенты: 300 г отварного филе судака, 2 помидора, 2 огурца, 1 луковица, 150 мл сливок, 100 г очищенных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры и огурцы вымойте, нарежьте кружочками. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Листья салата вымойте, обсушите, выложите на блюдо. Зелень петрушки вымойте, измельчите (несколько веточек оставьте для украшения). Чеснок очистите, вымойте. Филе судака нарежьте небольшими кусочками. Для приготовления соуса измельчите орехи и чеснок в блендере, добавьте сливки и петрушку, посолите, поперчите и взбейте в однородную массу. На листья салата выложите рыбу, помидоры, огурцы и лук, полейте соусом. Украсьте салат веточками петрушки.

Салат из жареного судака по-китайски

Ингредиенты: 500 г филе судака, 2 огурца, 1 пучок зеленого салата, 2 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка семян кунжута, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Филе судака промойте, нарежьте узкими полосками, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и соевым соусом и поставьте на 30 мин в холодильник.

По истечении указанного времени обжарьте рыбу на сковороде в сильно разогретом оливковом масле. Огурцы вымойте, нарежьте соломкой. Зеленый салат вымойте, обсушите, выложите на тарелку. На них положите кусочки рыбы и огурцы, посыпьте салат семенами кунжута.

Салат из судака с соусом из свежих помидоров

Ингредиенты: 400 г отварного филе судака, 2 помидора, 2 стручка болгарского перца, по ? пучка зелени кинзы и базилика, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки оливкового масла, соль и красный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры вымойте, обдайте кипятком, снимите кожицу и крупно нарежьте. Чеснок очистите, вымойте. Зелень базилика и кинзы вымойте, нарубите. Для приготовления соуса смешайте в блендере помидоры, чеснок, зелень, оливковое масло, соль и перец в однородную массу. Болгарский перец вымойте, удалите семена и плодоножки, нарежьте кольцами. Филе судака нарежьте тонкими ломтиками, выложите на тарелку, сверху положите кольца болгарского перца. Полейте салат приготовленным соусом.

Соус из свежих помидоров будет однородным, если протереть помидоры через сито с мелкими ячейками.

Салат из маринованного судака с луком и зеленью

Ингредиенты: 400 г филе судака, 2 луковицы, 1 помидор, 1 стручок болгарского перца, 1 пучок зеленого салата, по ? пучка зелени укропа и петрушки, 3 столовые ложки яблочного уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка приправы для рыбы, ? чайной ложки сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Филе промойте, нарежьте узкими тонкими полосками. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами, посолите и посыпьте сахаром. Смешайте с рыбой, добавьте уксус и приправу для рыбы, поставьте на 8 ч в холодильник. Помидор вымойте, нарежьте кружочками. Болгарский перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте кольцами. Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте. Листья салата вымойте, обсушите, выложите на блюдо. Маринованную рыбу смешайте с укропом и петрушкой, заправьте растительным маслом, перемешайте и выложите на листья салата. Украсьте салат кружочками помидора и кольцами болгарского перца.

Салат из жареного сома с клюквой

Ингредиенты: 500 г филе сома, 4 клубня картофеля, 100 г клюквы, 1 пучок зелени петрушки, 1 луковица, 4 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки муки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Филе сома промойте, обсушите, нарежьте тонкими узкими кусочками. Посолите, поперчите, обваляйте в муке и обжарьте на сковороде в растительном масле (2 столовые ложки). Картофель вымойте, отварите в подсоленной воде, охладите, очистите и нарежьте кружочками. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Зелень петрушки вымойте, измельчите. Клюкву переберите, вымойте. На плоское блюдо выложите кружочки картофеля, на них – кусочки жареного сома и кольца лука. Посыпьте клюквой и петрушкой, полейте оставшимся растительным маслом.

Салат из копченого сома с помидорами и луком

Ингредиенты: 300 г копченого филе сома, 3 помидора, 2 луковицы, 1 пучок зеленого салата, по ? пучка зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры вымойте, нарежьте кружочками. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Зеленый салат вымойте, обсушите, выложите на блюдо. Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте.

Филе сома нарежьте небольшими ломтиками, выложите на листья салата. Сверху положите кружочки помидоров и кольца лука, посолите, поперчите, посыпьте зеленью и полейте растительным маслом.

Салат из копченого сома с картофелем

Ингредиенты: 300 г филе копченого сома, 3 клубня картофеля, 2 помидора, 1 луковица, 1 пучок зеленого салата, ? лимона, ? пучка зелени петрушки, 1 столовая ложка растительного масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель вымойте, отварите в подсоленной воде, охладите, очистите, нарежьте кружочками. Помидоры вымойте, нарежьте кружочками. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Листья салата вымойте, обсушите, выложите на блюдо. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте.

Лимон нарежьте кружочками. На листья салата выложите кружочки картофеля, посолите, поперчите. На картофель выложите кусочки рыбы, помидоры и лук. Посыпьте петрушкой, сбрызните растительным маслом. Украсьте салат кружочками лимона.

Салаты из рыбы и морепродуктов можно украсить ломтиками лимона, маслинами, оливками, веточками зелени, кольцами репчатого лука.

Салат из сома с огурцами и оливками

Ингредиенты: 300 г отварного филе сома, 3 огурца, 1 луковица, 100 г оливок без косточек, по ? пучка зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Огурцы вымойте, очистите, нарежьте кубиками. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте (несколько веточек оставьте для украшения). Оливки разрежьте пополам. Филе сома нарежьте кубиками, смешайте с огурцами, луком, оливками и зеленью. Посолите, поперчите заправьте растительным маслом, перемешайте и переложите в салатник. Украсьте веточками укропа и петрушки.

Салат из осетрины с картофелем

Ингредиенты: 300 г отварной осетрины, 100 г сметаны, 3 клубня картофеля, 1 помидор, 1 луковица, 1 пучок листьев салата, 1 пучок зелени петрушки, 1 столовая ложка тертого хрена, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель вымойте, отварите в подсоленной воде, охладите, очистите, нарежьте кружочками. Помидор вымойте, нарежьте кружочками. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Зелень петрушки вымойте, нарубите. Зеленый салат вымойте, обсушите, выложите на блюдо. Осетрину нарежьте тонкими ломтиками. На листья салата выложите вперемежку ломтики осетрины, кружочки картофеля и кольца лука. Посолите, полейте сметаной, смешанной с тертым хреном.

Посыпьте салат зеленью петрушки и украсьте кружочками помидоров.

Пикантный салат из осетрины

Ингредиенты: 300 г отварной осетрины, 4 клубня картофеля, 2 маринованных огурца, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка горчицы, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель вымойте, отварите в подсоленной воде, охладите, очистите и нарежьте кубиками. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Зелень укропа вымойте, измельчите (несколько веточек оставьте для украшения). Маринованные огурцы нарежьте соломкой. Осетрину нарежьте кубиками, смешайте с картофелем, огурцами, луком и зеленью. Посолите, заправьте растительным маслом, смешанным с горчицей, перемешайте и выложите в салатник. Украсьте веточками укропа.

Салат «Восточный»

Ингредиенты: 300 г отварной осетрины, 150 г кураги, 70 г очищенных грецких орехов, 1 луковица, ? пучка зелени кинзы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка меда, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Курагу промойте в теплой воде, нарежьте небольшими кусочками. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Зелень кинзы вымойте, мелко нарежьте.

Орехи нарубите. Осетрину нарежьте кубиками, смешайте с курагой, луком и кинзой, посолите, поперчите, выложите приготовленную смесь в салатник. Растительное масло смешайте с лимонным соком и медом, полейте салат получившейся смесью и посыпьте орехами.

Осетрину, белугу, семгу для салатов отваривайте в небольшом количестве воды на маленьком огне.

Салат из осетрины с черной икрой

Ингредиенты: 300 г отварной осетрины, 30 г черной икры, 2 помидора, 2 огурца, 2 яйца, 1 пучок зеленого салата, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Осетрину нарежьте ломтиками. Помидоры и огурцы вымойте, нарежьте кружочками. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, нарежьте кружочками.

Листья салата вымойте, обсушите, выложите на блюдо. На них выложите ломтики осетрины, кружочки огурцов, помидоров и яиц. Посолите, поперчите.

На каждый кружочек яйца выложите немного черной икры.

Салат из копченой осетрины и риса

Ингредиенты: 200 г осетрины горячего копчения, 100 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 1 пучок зеленого салата, по ? пучка зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Рис промойте, отварите в подсоленной воде, откиньте на сито, охладите. Помидоры вымойте, нарежьте кружочками. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Листья салата вымойте, выложите на блюдо. Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте. Осетрину нарежьте небольшими кубиками, смешайте с рисом, луком и зеленью. Посолите, поперчите, добавьте оливковое масло. Перемешайте, выложите горкой на листья салата. Вокруг выложите кружочки помидоров.

Салат из осетрины с креветками

Ингредиенты: 200 г отварной осетрины, 200 г отварных очищенных креветок, 1 луковица, 1 помидор, 1 огурец, 1 пучок зеленого салата, по ? пучка зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, 1 столовая ложка кетчупа, 1 столовая ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Помидор и огурец вымойте, нарежьте кружочками. Зелень укропа и петрушки вымойте, измельчите. Листья салата вымойте, обсушите, выложите на блюдо. Осетрину нарежьте ломтиками, выложите на листья салата вместе с креветками.

Сверху положите кольца лука, посолите, поперчите. Сметану смешайте с лимонным соком и кетчупом, полейте приготовленным соусом салат. Посыпьте зеленью и украсьте кружочками огурца и помидора.

Салат из белуги с рисом и шампиньонами

Ингредиенты: 300 г отварного филе белуги, 150 г риса, 500 г шампиньонов, 100 г майонеза, 1 луковица, 1 помидор, 1 пучок зеленого салата, ? пучка зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Рис промойте, отварите в подсоленной воде, откиньте на сито, охладите. Шампиньоны вымойте, нарежьте ломтиками. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Шампиньоны и лук обжарьте на сковороде в растительном масле, посолите, поперчите. Помидор вымойте, нарежьте кружочками.

Листья зеленого салата вымойте, обсушите, выложите на блюдо. Зелень петрушки вымойте, измельчите. Филе белуги нарежьте маленькими кусочками, смешайте с рисом, шампиньонами и луком. Добавьте майонез, перемешайте, выложите горкой на листья салата. Украсьте кружочками помидора.

Салат из белуги и маринованных опят

Ингредиенты: 300 г отварного филе белуги, 250 г маринованных опят, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Опята нарежьте небольшими ломтиками. Филе белуги нарежьте кубиками. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Зелень петрушки вымойте, измельчите.

Смешайте всю рыбу, грибы, лук и зелень. Посолите, поперчите, заправьте растительным маслом. Перемешайте и выложите в салатник.

Маринованные грибы хорошо сочетаются с отварной рыбой. В такие салаты не рекомендуется добавлять много специй.

Салат из белуги и свежих овощей

Ингредиенты: 250 г филе белуги, 2 стручка болгарского перца, 2 помидора, 2 огурца, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок зеленого лука, ? пучка зелени укропа, 100 г натурального йогурта, 1 столовая ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Болгарский перец вымойте, удалите плодоножки и семена, нарежьте кольцами. Помидоры и огурцы вымойте, нарежьте кружочками. Зеленый лук вымойте, мелко нарежьте. Зелень укропа вымойте, измельчите. Листья салата вымойте, обсушите, выложите на блюдо. Филе белуги нарежьте тонкими ломтиками, выложите на листья салата вперемежку с помидорами, огурцами и болгарским перцем, посыпьте зеленым луком. Йогурт смешайте с лимонным соком, укропом, солью и перцем, полейте приготовленной смесью салат.

Салат из белуги с фруктами

Ингредиенты: 300 г отварного филе белуги, 1 апельсин, 150 г винограда без косточек, 1 пучок зеленого салата, ? пучка зелени петрушки, 3 столовые ложки сливок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Апельсин вымойте, очистите, разделите на дольки и очистите каждую от пленки и нарежьте небольшими кусочками. Виноград вымойте, разрежьте каждую ягоду пополам. Листья салата вымойте, выложите на блюдо. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте.

Филе белуги нарежьте кубиками, смешайте с апельсином и виноградом, посолите, поперчите. Выложите приготовленную смесь на листья салата, полейте сливками и посыпьте зеленью петрушки.

Салат из балыка с редисом и сельдереем

Ингредиенты: 200 г балыка, 200 г редиса, 2 стебля сельдерея, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Редис вымойте, нарежьте кружочками. Стебли сельдерея вымойте, нарежьте небольшими кусочками. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами.

Зелень петрушки вымойте, измельчите (несколько веточек оставьте для украшения). Балык нарежьте соломкой, смешайте с редисом, сельдереем, луком и петрушкой. Заправьте маслом и лимонным соком, посолите, перемешайте. Выложите салат горкой на блюдо, украсьте веточками петрушки.

Салат из копченого угря

Ингредиенты: 200 г филе копченого угря, 4 клубня картофеля, 8 перепелиных яиц, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок зелени петрушки, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 чайная ложка бальзамического уксуса, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель вымойте, отварите в подсоленной воде, охладите, очистите, нарежьте кружочками. Перепелиные яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, разрежьте каждое пополам. Зелень петрушки вымойте, нарубите. Филе угря нарежьте небольшими кусочками. Листья салата вымойте, обсушите, выложите на блюдо. На них положите кружочки картофеля, кусочки угря и половинки яиц, посолите, поперчите. Оливковое масло смешайте с бальзамическим уксусом, сбрызните салат приготовленной смесью и посыпьте петрушкой.

Салат из семги со свежими овощами

Ингредиенты: 200 г отварного филе семги, 2 огурца, 2 помидора, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 1 пучок зеленого салата, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Огурцы и помидоры вымойте, нарежьте полукружиями. Болгарский перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте кольцами. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Зеленый салат вымойте, нарежьте соломкой. Филе семги нарежьте небольшими кусочками, смешайте с огурцами, помидорами, болгарским перцем, луком и зеленым салатом. Посолите, поперчите, добавьте оливковое масло и лимонный сок. Перемешайте, переложите в салатник.

> Если хотите нарезать рыбу и овощи для салатов ровными ломтиками, воспользуйтесь вместо ножа специальными ломтерезками.

Салат из семги с шампиньонами

Ингредиенты: 200 г отварной семги, 200 г маринованных шампиньонов, 1 луковица, 1 помидор, 1 пучок листьев зеленого салата, ? пучка зелени петрушки, 2 столовые ложки оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Помидор вымойте, нарежьте кружочками. Зеленый салат вымойте, обсушите, выложите на блюдо. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Семгу и шампиньоны нарежьте ломтиками, выложите на блюдо салата. Сверху выложите кольца лука, посыпьте петрушкой. Посолите, поперчите, полейте оливковым маслом. Украсьте салат кружочками помидора.

Салат из семги с авокадо

Ингредиенты: 250 г отварного филе семги, 1 авокадо, 1 луковица, 1 пучок зеленого салата, ? пучка зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Авокадо вымойте, очистите, разрежьте пополам, удалите косточку и нарежьте ломтиками. Сбрызните лимонным соком. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Филе семги нарежьте тонкими ломтиками. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Листья салата вымойте, обсушите, выложите на блюдо. Выложите на них ломтики семги и авокадо, сверху положите кольца лука. Салат посолите, поперчите, полейте растительным маслом и посыпьте зеленью петрушки.

Авокадо хорошо сочетается в салатах не только с деликатесными сортами рыбы, но и с различными морепродуктами.

Салат из семги с кедровыми орешками

Ингредиенты: 250 г отварного филе семги, 100 г сливочного масла, 3 клубня картофеля, 1 пучок зеленого салата, ? пучка зеленого лука, 2 столовые ложки очищенных кедровых орешков, молотый мускатный орех, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель вымойте, отварите в подсоленной воде, охладите, очистите, нарежьте кружочками. Филе семги нарежьте ломтиками. Зеленый лук вымойте, мелко нарежьте. Листья салата вымойте, обсушите, выложите на блюдо. На них выложите картофель и семгу, посолите, поперчите, посыпьте мускатным орехом. Полейте салат растопленным сливочным маслом, посыпьте зеленым луком и кедровыми орешками.

Салат из семги с кунжутом

Ингредиенты: 300 г филе семги, 3 помидора, 1 луковица, 1 яйцо, 1 пучок зеленого салата, ? пучка зелени петрушки, ? лимона, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки семян кунжута, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Рыбу промойте, нарежьте тонкими кусочками, посолите, поперчите. Обмакните во взбитое яйцо, обваляйте в кунжуте и обжарьте на сковороде в разогретом растительном масле. Помидоры вымойте, нарежьте дольками. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Лимон нарежьте кружочками. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Листья салата вымойте, обсушите, выложите на блюдо. Сверху выложите кусочки семги, дольки помидора и кольца лука. Посолите, поперчите, посыпьте зеленью петрушки.

Салат из малосольной семги

Ингредиенты: 200 г малосольной семги, 200 г маринованных шампиньонов, 200 г консервированной кукурузы, 50 г маслин без косточек, 1 луковица, по ? пучка зелени петрушки и укропа, 2 столовые ложки оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте. Семгу и шампиньоны нарежьте небольшими кусочками, смешайте с кукурузой, луком и зеленью. Посолите, поперчите, заправьте растительным маслом, перемешайте и выложите в салатник. Украсьте салат маслинами.

В салаты из малосольной рыбы добавляйте небольшое количество соли или не солите их вообще.

Салат из форели с помидорами

Ингредиенты: 300 г филе речной форели, 3 помидора, 100 г консервированной кукурузы, 1 пучок зеленого салата, по ? пучка зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, молотая паприка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Филе форели промойте, нарежьте небольшими кусочками, сбрызните лимонным соком, посолите, поперчите, посыпьте паприкой. Обжарьте на сковороде в разогретом растительном масле. Помидоры вымойте, нарежьте кружочками. Листья салата вымойте, обсушите, выложите на блюдо. Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте. На листья салата выложите кусочки форели и кружочки помидоров. Помидоры посолите. Посыпьте салат зеленью, украсьте кукурузой.

Салат из форели с шампиньонами

Ингредиенты: 300 г отварного филе форели, 450 г шампиньонов, 100 г майонеза, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка лимонного сока, по ? пучка зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Шампиньоны промойте, нарежьте тонкими ломтиками. Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте. Чеснок очистите, вымойте, измельчите с помощью чеснокодавилки. Смешайте шампиньоны с зеленью и чесноком, посолите, поперчите, добавьте майонез и лимонный сок, поставьте в холодильник на 1 ч. Затем добавьте нарезанное маленькими кубиками филе форели, перемешайте и выложите в салатник.

Салат из креветок и сыра

Ингредиенты: 300 г отварных очищенных креветок, 150 г твердого сыра, 150 г консервированной кукурузы, 2 маринованных огурца, 2 яйца, 100 г майонеза, по ? пучка зелени укропа и петрушки, ? пучка зеленого лука, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, нарубите. Маринованные огурцы нарежьте маленькими кубиками.

Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте (несколько веточек зелени оставьте для украшения). Сыр натрите на крупной терке. Смешайте креветки, сыр, кукурузу, яйца, огурцы, зелень и лук. Посолите, поперчите, добавьте майонез. Перемешайте, выложите в салатник. Украсьте салат веточками зелени.

Салат из креветок и ананасов

Ингредиенты: 200 г отварных очищенных креветок, 200 г консервированных ананасов, 70 г майонеза, 1 зубчик чеснока, ? пучка зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Чеснок очистите, вымойте, измельчите с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте.

Креветки смешайте с кусочками ананасов и петрушкой. Посолите, поперчите, добавьте майонез и чеснок, перемешайте и выложите в салатник.

Салат из креветок с диким рисом

Ингредиенты: 200 г отварных очищенных креветок, 100 г смеси дикого и бурого риса, 150 г замороженного зеленого горошка, 100 г майонеза, 1 луковица, по ? пучка зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Рис промойте, отварите в подсоленной воде, откиньте на сито, охладите. Зеленый горошек отварите в подсоленной воде, откиньте на сито, охладите. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте (несколько веточек оставьте для украшения). Креветки нарежьте небольшими кусочками, смешайте с рисом, зеленым горошком, луком, укропом и петрушкой. Посолите, поперчите, добавьте майонез, перемешайте и выложите в салатник. Украсьте салат веточками зелени.

Салат из мидий с мандаринами

Ингредиенты: 200 г замороженных мидий, 3 мандарина, 1 пучок зеленого салата, ? пучка зелени петрушки, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Мандарины вымойте, очистите, разделите на дольки. Очистите дольки от пленки. Листья салата вымойте, обсушите, выложите на блюдо.

Зелень петрушки вымойте, измельчите. Мидии припустите на сковороде под крышкой в белом вине, охладите. Выложите на листья салата вместе с дольками мандаринов, посолите, поперчите, полейте оливковым маслом. Посыпьте салат зеленью петрушки.

Салат из мидий и креветок

Ингредиенты: 150 г отварных креветок, 150 г консервированных мидий, 50 г оливок без косточек, 1 пучок зеленого салата, ? пучка зелени петрушки, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Салат и зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Креветки и мидии смешайте с салатом и петрушкой, посолите, поперчите. Добавьте растительное масло и лимонный сок, перемешайте, выложите в салатник. Украсьте салат оливками.

Салат из креветок со спаржей

Ингредиенты: 200 г отварных очищенных креветок, 200 г консервированной спаржи, 1 стебель лука-порея, ? пучка зелени петрушки, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 столовая ложка сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Лук-порей вымойте, нарежьте кружочками. Зелень петрушки вымойте, измельчите. Спаржу нарежьте небольшими кусочками, смешайте с креветками, луком и петрушкой. Посолите, поперчите, выложите в салатник. Полейте смесью оливкового масла и сухого белого вина.

Салат из креветок и пекинской капусты

Ингредиенты: 200 г отварных очищенных креветок, 200 г пекинской капусты, 1 луковица, 1 апельсин, ? пучка зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Капусту вымойте, нарежьте. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Апельсин вымойте, разрежьте пополам.

Из одной половины выжмите сок, вторую нарежьте кружочками. Креветки смешайте с капустой, петрушкой и луком, посолите, поперчите и выложите приготовленную смесь в салатник. Растительное масло смешайте с апельсиновым соком, полейте салат получившейся смесью и украсьте кружочками апельсина.

Салат «Парижский»

Ингредиенты: 200 г отварных очищенных креветок, 150 г сыра бри, 150 г сыра рокфор, 3 столовые ложки сливок, 1 пучок зеленого салата, ? пучка зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Листья салата вымойте, обсушите, выложите на блюдо. Зелень петрушки вымойте. Креветки посолите, поперчите, полейте сливками и выложите на листья салата. Вокруг выложите нарезанный ломтиками сыр. Украсьте салат веточками петрушки.

Салат-коктейль из морепродуктов

Ингредиенты: 150 г отварных креветок, 150 г консервированных мидий, 150 г консервированных осьминогов, 150 г помидоров черри, 1 луковица, 1 огурец, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры вымойте, разрежьте каждый пополам. Огурец вымойте, нарежьте соломкой. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте (несколько веточек оставьте для украшения). Смешайте морепродукты с помидорами, луком и петрушкой, посолите, поперчите. Полейте растительным маслом, смешанным с вином, перемешайте и разложите салат по вазочкам. Украсьте веточками петрушки.

Салат «Средиземноморский»

Ингредиенты: 200 г отварного филе семги, 150 г отварных очищенных креветок, 150 г консервированных мидий, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени базилика, 3 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка очищенных фисташек, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры вымойте, нарежьте небольшими кусочками. Чеснок очистите, вымойте. Зелень базилика вымойте. Фисташки нарубите. Филе семги нарежьте небольшими кубиками, смешайте с помидорами, креветками и мидиями, выложите в салатник. Базилик и чеснок измельчите в блендере, добавьте оливковое масло, лимонный сок, соль и перец. Полейте салат приготовленной смесью, посыпьте фисташками.